

बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य
कोविड-19 प्रकोप के दौरान

कोविड-*19* प्रकोप छोटे बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है?

तनाव के प्रति बच्चे अलग-अलग ढंग से अपनी प्रतिक्रिया देते हैं। यह प्रतिक्रियाएँ उनकी उम्र, उनके अनुभवों और आमतौर पर तनाव से निपटने के लिए उनके द्वारा अपनाए गए उपायों पर निर्भर करती हैं। वर्तमान परिस्थिति में, बच्चों का भावनात्मक स्वास्थ्य इन बातों से प्रभावित हो सकता है—

- अपने क़रीबियों द्वारा अनुभव किए जा रहे तनाव के प्रति उनकी जागरूकता से।
- उनकी नियमित दिनचर्या और गतिविधियों (स्कूल, खेलकूद, शारीरिक सम्पर्क इत्यादि) में पड़े खलल से।
- बच्चों को दी रही जानकारी और उसे देने का तरीका उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में अहम भूमिका निभा सकता है। आधी-अधूरी या उम्र-असंगत जानकारी देना बच्चों में उच्च स्तर के तनाव पैदा कर सकता है।

चूँकि छोटे बच्चे एक दिनचर्या में पल रहे होते हैं, सो उसके स्वरूप में कमी होने पर वे परेशान हो सकते हैं। बड़े बच्चे शारीरिक दूरी बरतने के तौर-तरीक़ों (जिनके चलते बाहरी लोगों से उनके सामाजिक सम्पर्क बदल रहे हैं) से ख़ासतौर पर सामंजस्य बिठा सकते हैं। विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों, अतीत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ चुके बच्चों और अनुचित माहौल में रहने वाले बच्चों का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। ऐसे बच्चों को सहारे व संसाधनों के अभाव में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का ख़तरा अधिक होता है।

वर्तमान स्थिति का सामना करने में अपने बच्चे की मदद कैसे करें?

- चूँकि बच्चों को एक ढाँचे की ज़रूरत होती है, इसलिए हर दिन के लिए एक समय-सारिणी बनाएँ और उसके अनुसार काम करने की कोशिश करें। इससे परिवार और बच्चे के लिए एक लचीली दिनचर्या बनेगी। इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी है कि यह दिनचर्या आपके परिवार के लिए सर्वश्रेष्ठ हो।
- ऐसी नई-नई गतिविधियाँ और शारीरिक व्यायाम सोचें जिनमें बच्चे घर पर ही शामिल हो सकें।
- छोटे बच्चों द्वारा व्यक्त की गई भावनाओं को पहचानकर, सुनकर उन्हें प्रोत्साहन, दिलासा दें और उनका ध्यान रखें।
- अपने बच्चे के मानसिक स्तर और उसके द्वारा मिले संकेतों को ध्यान में रखते हुए उससे इस प्रकोप के बारे में बात करें। बच्चे को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें, और उनके जवाब इस प्रकार दें कि आश्वासन (उदाहरण के लिए, अपने हाथ धोकर हम वह कर रहे हैं जो हमें सुरक्षित रख सकता है; बच्चों में इस वायरस के संक्रमण की सम्भावनाएँ बहुत कम हैं) और ईमानदारी (मसलन, अपनी सुरक्षा निश्चित करने के लिए हमारा घर के अन्दर रहना ज़रूरी है) के बीच सन्तुलन बना रहे।
- ऐसे समय में, अभिभावकों का डरना और चिन्तित होना स्वाभाविक है, और बच्चे अपने बड़ों की भावनाओं को ताड़ लेते हैं (**बॉक्स 1** देखें)। इसलिए अपनी देखभाल करने और मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अपनी चिन्ताओं का निपटारा करने से अभिभावकों को अपने बच्चों को एक शान्त और

बॉक्स 1. अभिभावकों का मानसिक स्वास्थ्य :
प्रकोप के विभिन्न पहलुओं जैसे कि अर्थव्यवस्था, नौकरी, बीमारी और अनिश्चित भविष्य सम्बन्धी चिन्ताओं को लेकर अभिभावक पहले ही से तनाव में हो सकते हैं। इसके अलावा, अपने परिवार के सदस्यों (ख़ासकर बच्चों) की नियमित दिनचर्या को बरक़रार रखने में मदद करने और अपने दोस्तों व परिवार से लगातार सम्पर्क में रहने की अतिरिक्त ज़िम्मेदारी भी वे महसूस कर रहे हो सकते हैं। कई मायनों में अभिभावकों से घर व कार्य से जुड़ी विशिष्ट ज़िम्मेदारियों को निभाने की उम्मीद की जा सकती है, वह भी बिना उस सहायता के जो उन्हें इस प्रकोप के पहले हासिल थी। इन हालातों के चलते, परिवार के अन्दर तनाव का स्तर बढ़ सकता है।

ढाढस भरा वातावरण देने में मदद मिलेगी।

अपने बच्चे को *कोविड-19* के प्रकोप के बारे में कैसे बताएँ?

- प्रकोप के बारे में बताते समय उसे आश्वासन और सांत्वना दें।
- बच्चे को पहले से मालूम जानकारी के बारे में उससे सुनें और उसमें आवश्यकतानुसार जोड़ें-घटाएँ।
- बच्चे के द्वारा व्यक्त अनुभवों और उसकी सम्भावित चिन्ताओं को सुनें और उस सबके मद्देनज़र उससे बातचीत करें।
- इससे बातचीत को समाधान खोजने और सुरक्षित रहने की दिशा में केन्द्रित करने में मदद मिल सकती है। इससे बच्चे में हिम्मत आती है।
- जो चीज़ें हमारे नियंत्रण में हैं उनके लिए प्रवृत्त करते हुए तथ्यों को साझा करें (मसलन, सुरक्षित रहने के लिए अपने हाथ धोते रहना है, परस्पर शारीरिक दूरी हमें सुरक्षित रखेगी)।
- अभिभावक होने के नाते अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और अपने तनाव स्तर के साथ सामंजस्य बिठाए और इस बात को जानें कि ऐसी बातचीत करने के लिहाज़ से आपको अपनी देखभाल के लिए भी कुछ समय की ज़रूरत हो सकती है।

अपने बच्चे के लिए पेशेवर मदद की ज़रूरत का आकलन कैसे करें?

यह ध्यान रहे कि अभिभावक अपने बच्चों को सबसे ज़्यादा अच्छे-से जानते-समझते हैं, और हरेक बच्चा तनाव के प्रति अपने विशिष्ट ढंग से प्रतिक्रिया देता है। जिन्होंने अपने बच्चे को आश्वस्त करने और उसे सांत्वना देने के लिए अनेक कोशिशें की हैं और वे विफल रहे हैं, ऐसे अभिभावक फँसा हुआ और असहाय-सा महसूस कर सकते हैं। अगर अभिभावकों ने अनेक उपाय आज़माए हैं लेकिन एक पर्याप्त अवधि (2-4 हफ़्ते) के बावजूद भी लक्षित व्यवहार की बारम्बारता (जितनी बार उस व्यवहार को देखा-परखा गया) में कोई कमी नहीं आई और न ही उस व्यवहार की तीव्रता में कोई कमी आई, तो ऐसे में पेशेवर मदद के बारे में सोचा जा सकता है। पेशेवर मदद की ज़रूरत का एक और संकेत तब मिल सकता है जब उस बच्चे के व्यवहार के चलते परिवार के सामान्य जीवन में उथल-पुथल होने लगी हो।

इस बारे में और अधिक जानकारी आपको निम्न लिंक पर मिल सकती है :

- Centers for Disease Control & Prevention's 'Helping Children Cope with Emergencies'. URL: https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html.
- Centers for Disease Control & Prevention's 'Talking with children about Coronavirus Disease 2019'. URL: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?
- World Health Organisation's 'Helping children cope with stress during the COVID-19 outbreak'. URL: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf.
- We are Teachers' 'Things to do during COVID-19'. URL: https://www.weareteachers.com/things-to-do-during-covid/.
- Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings or IASC MHPSS RG's 'My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19'. URL: https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you.
- United Nations Children's Fund's (UNICEF) 'How to protect your family's mental health in the face of COVID-19'. URL: https://www.unicef.org/coronavirus/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19.

Notes:

1. These responses were first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://pixabay.com/photos/tree-watering-child-planting-3335402/. Credits: 9lnw, Pixabay. License: CC-0.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पॉन्स टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी